JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| Poniedziałek | Kasza manna 12g na mleku 180ml pieczywo 20g  z pastą z tuńczyka 30g, marchewki 7g, pietruszki 2.5g, oliwy z oliwek 3g , ogórek kiszony  238 kcal | kiwi 50g  brzoskwinia 50g  78 kcal | Zupa pomidorowa z makaronem  włoszczyzna 50g pomidory w puszce 40g  jogurt naturalny 10g koperek 5g makaron 13g  59 kcal | Ziemniaki 100g, kotlet jajeczny(jajko 0.8 szt, mąka p 2g,bułka 3.5g, śmietana 12% 8g olej z winogron 5g, z sosem chrzanowym,-1g sałatka z pomidora 30g, gotowana cukinia 30gcebulka 3g, , kompot owocowy 40g  253 kcal | Ryż 10g na mleku 30ml,zapiekany z jabłkami 50g i cynamonem,  100 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, jajko | Mleko | Gluten, mleko, jajko |
| Wtorek | Płatki jaglane 12g na mleku 180ml, pieczywo 25g  z serem żółtym 15g masło 4g szczypiorek 5g  296 kcal | Koktajl bananowy  banan 50g  121 kcal | Barszcz ziemniakami i jajkiem,  125g  jogurt naturalny 10g  włoszczyzna 50g  pomidory w puszce 40g  jogurt naturalny 10g  koperek 5g  makaron 13 g  81 kcal | Naleśniki pszenno-gryczane(mąka p 15g,mąka g10g,mleko 50g,jajko 0.15 szt) z serem 30g  i sosem jogurtowo 25g truskawkowym 20g  cukier 2.5g,  woda z cytryną (plasterek)  191 kcal | Sałatka jarzynowa ,  marchew 20g  pietruszka 10g  ziemniaki 10g  cebula 5g  jabłko 10g  groszek zielony 5g  ogórek kiszony 15g  jajko 0.2 szt  oliwa z oliwek 5ml  pieczywo 20g  masło 4g  herbatka owocowa  174 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko | mleko | Gluten, mleko, seler | Mleko, gluten, jajako | Mleko, gluten, jajko |
| środa | Płatki kukurydziane 15g na mleku 180ml pieczywo 20g  z pastą mięsno-warzywną ,  szynka wp 20g  marchew 10g  pietruszka 10g  oliwa 5ml  masło4g  301 kcal | Sałatka /mus  z truskawka 50g  ananasa 30g  66 kcal | Krupnik jęczmienny  włoszczyzna 50g  ziemniaki 40g  kasza jęczmienna 7g  natka pietruszki 5g  masło 2g  94 kcal | Ziemniaki 100g, sznycelki drobiowe 35 g zapiekane w porach 25g  sałatka z buraczków  50 g jabłka 20g, cebulki 2g z oliwą z oliwek 5ml,(mleko 40ml,mąka kukurydziana 2g  kompot owocowy 40g  267 kcal | Budyń czekoladowy  0.3szt, mleko180ml  z sokiem malinowym  153 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, seler | Mleko | mleko |
| czwartek | Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml pieczywo 20g  z pastą z ciecieżycy(humus sante) 25g z papryką 20g  272 kcal | Koktajl z buraczka 30g  i joguru naturalnego 120g  miód naturalny 4g  97 kcal | Żurek z jajkiem  włoszczyzna 50g  jajko 0.25szt, jogurt naturalny 10g  masło 2g  koperek 5g  100kcal | Ziemniaki 100g , filet z indyka 35g,surówka z marchewki 30g  jabłko 10g, cebula 3g  z oliwą z oliwek 5g  brokuł gotowany 30g  kompot owocowy 40g  185 kcal | Ciasto drożdżowe  z rodzynkami(mąka pb25g,drożdze 3g  mleko 12,5ml, cukier 6g, rodzynki 2g, jajko0.08szt ,olej 4g  mleko 150ml  244 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko | mleko | Mleko, jajko, seler | gluten | Gluten, mleko, jajko |
| piątek | Kakao 1g na mleku 180ml  pieczywo 20g z pasztetem z królika 25g  pomidorek 20g  245 kcal | Banan 70g  Arbuz 70g  108 kcal | Zupa krem serowa z groszkiem ptysiowym 10g  włoszczyzna 50g  ziemniaki 40g  serki topione 10g  jogurt 10g  masło 2g  koperek 5g  164 kcal | Ryż 14g ryba 35 g z sosem po grecku  surówka z kiszonego ogórka 60g i cebulki 3g, z oliwą z oliwek 5ml,pomidory 20g  kompot owocowy 40g  285 kcal | Kaszka kukurydziana  12g  na mleku 180 ml  z musem malinowym( 20g)  miód 5g  158 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, jajko, seler | Gluten, ryba, jajko | mleko |

Woda mineralna na życzenie dzieci!